

# 3月 食育たより



令和6年2月29日  
中野区立中野第一小学校

今年度も残り1か月となりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級・進学と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をして、新しい生活を元気に迎えられるように準備していきましょう。

## 給食 & 食生活を振り返ろう

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p><b>給食当番の仕事をきちんとできた</b></p>	<p><b>会話の声の大きさに気がつけた</b></p>
<p><b>自分に必要な量を考えて食べることができた</b></p> <p>少なめ    ふつう    おおもり</p>	<p><b>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</b></p> <p>感謝</p>	<p><b>時間内に食べ終わることができた</b></p> <p>ごちそうさまでした</p>
<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p><b>朝ごはんを毎日食べた</b></p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べた</b></p>
<p><b>よくかんで食べることができた</b></p>	<p><b>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</b></p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p><b>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</b></p>

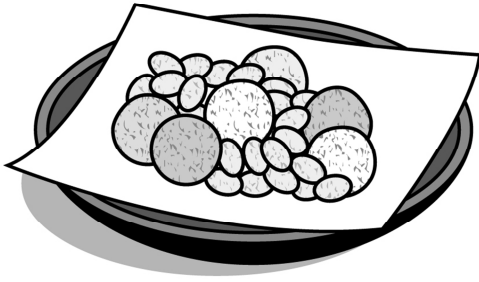


○…10点、△…5点、×…0点  
として、採点してみよう!

100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

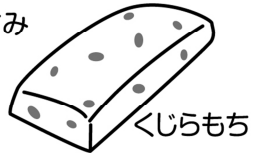
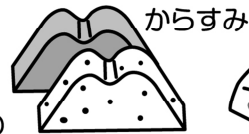
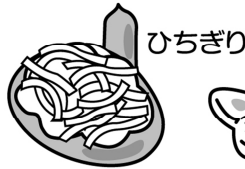
# ひな菓子



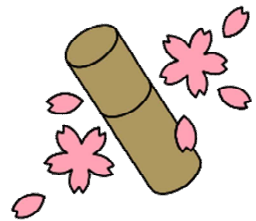
3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけしたもの、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけしたものです。

有平糖のほか、地域独特のものとして、金花草(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

## 「ひな菓子」いろいろ



## ごそつぎょう 御卒業おめでとうございます

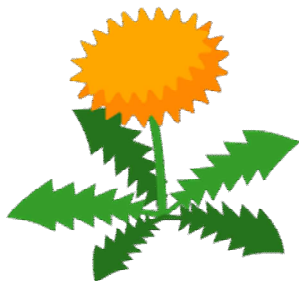


春は旅立ちの季節です。卒業式では友達や先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れは寂しいですが、新しい出会いも待っています。

卒業などの特別な日に食べられるものに「赤飯」があります。古代より赤は邪気を払う力があると言われていました。そのため、おめでたいことがあるときには赤飯が出されるようになりました。

クイズ! タンポポの仲間は何でしょう?

- ①レタス
- ②キャベツ
- ③みずな



こたえ ①レタス

タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。